



7

市報 いな

2007 (平成19年)
No.16

*QRコード読み取り機能がついている携帯電話で登録できます。



ホームページアドレス <http://www.inacity.jp/> <http://www.inacity.jp/i/>

主な内容

- 早寝、早起き、朝ごはん そして朝読書・・・2
- 財政状況・・・・・・・・・・・・・・6
- 地域包括支援センター・・・・・・・・8
- フォトピックス117・・・・・・・・14
- みんなのひろば・・・・・・・・16
- インフォメーション・・・・・・・・18

親と離れ集団生活

～西箕輪公民館通学合宿～

通学合宿が5泊6日の日程で行われ、西箕輪小学校の4年生から6年生の児童40人が参加しました。信州大学農学部が児童の宿題や食事などを支援しました。西箕輪公民館長は、「親と離れテレビのない集団生活の中で、早寝早起きや自主性が向上した。」と合宿を振り返っていました。



夕食の買い物をする児童



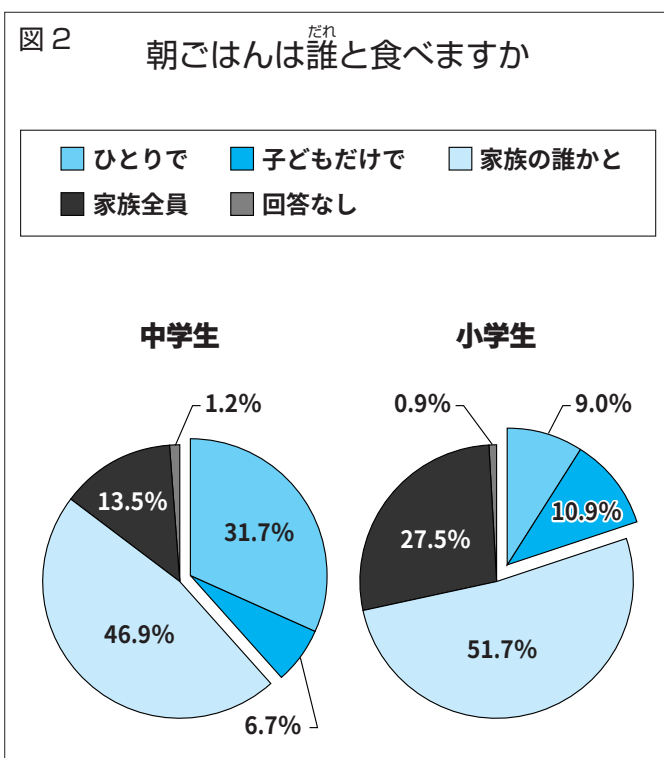
西箕輪公民館通学合宿で、みんなと朝ごはん



教育委員会では、平成18年7月に市内全小中学生に「食生活や生活習慣に関するアンケート」を実施しました。その結果から、子どもを取り巻く生活環境にさまざまな問題があることを認識させられます。

調査の結果をもとに、学校・家庭・地域が連携し食育活動を進めます。さらに「早寝・早起き・朝ごはん」に「朝読書」をプラスして、子どもたちの健全な育成を推進します。

教育委員会学校教育課



子食、個食、孤食

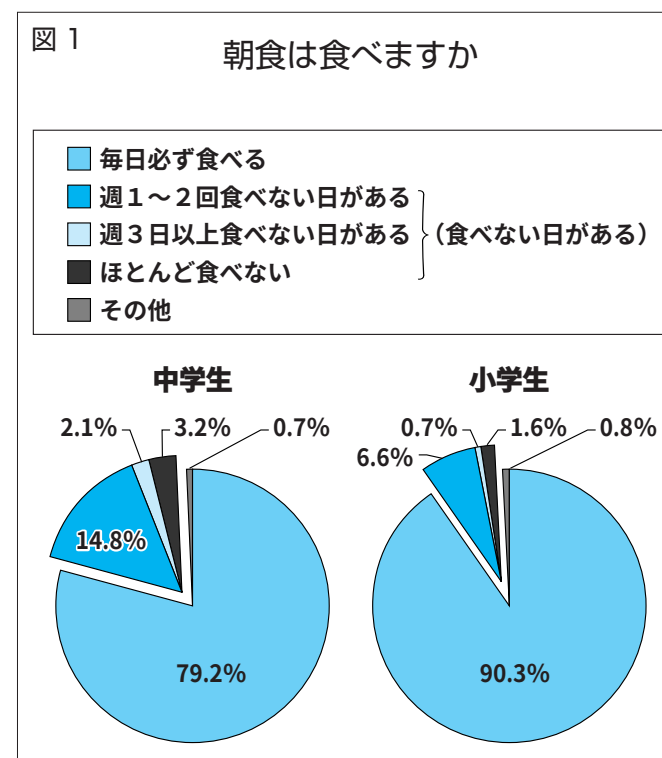
朝ごはんを、「ひとりで」「子どもだけ」で食べていると答えた小学生は19・9%、中学生は38・4%でした。中学生の3人に1人は、毎朝1人で朝食を食べています。部活動への参加の有無も影響しているようです。

孤食は、大人のだれかと食べる朝ごはんに比べると、簡素でバランスが悪い傾向があります。

時間的なゆとりを持ち、家族みんなで楽しい一日のスタートが、朝ごはんから始められたら良いですね。



1人が、朝ごはんから始められたら良いですね。
(図2参照)



アンケートの概要

目的
児童・生徒の食生活と生活習慣の実態を把握し、「食育」を推進する基盤とする。

時期
平成18年7月

調査人数
小学校15校 4,200人
中学校6校 2,181人

平均回収率
92・4%

調査項目
起床
就寝時間
朝食の有無
朝食の有無
体調など 全部で16項目

不十分な朝食

「週1回以上朝ごはんを食べない日がある」と答えた小学生は8・9%、中学生は20・1%でした。

食べなかった理由として、「時間がなかった」、「お腹がすいていなかった」、「いつも食べない」、「朝ごはんの用意が出来ていなかった」、…など、各家庭の事情もあるようです。中学生では「体重を気にして食べない」という理由もありました。(図1参照)

食事と体調

生活リズムの乱れ

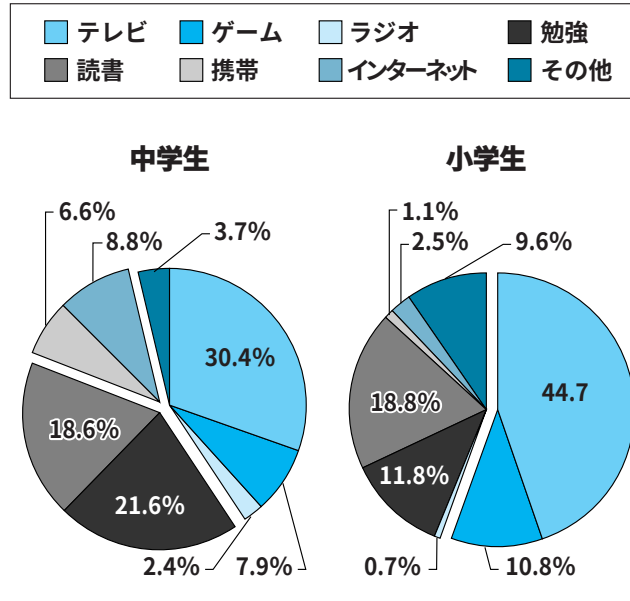
夜型の生活習慣

小学生：テレビを見ていたり、ゲームをしたりして夜10時過ぎまで起きていたという小学生は55・5%となっています。中学生：受験勉強や読書などの学習で夜10時過ぎまで起きていたという中学生は40・2%となっています。小学生に比べ、テレビを見る割合は減っていますが、インターネットや携帯電話でのメールなどが、15・4%と多くなっています。



夜更かしをすると、あわただしい朝となり、栄養バランスを欠いた簡単な朝食や欠食につながります。これが原因で、保健室での検温からは、「低体温」の児童生徒もみられます。
(図3参照)

図3 どんなことで夜10時過ぎまで起きていましたか



一日のスタートは朝読書から

朝、さわやかな時間、脳が一番活性化する時間帯に読書をすることは、読解力の向上や豊かな感性を育むことにつながり、国語のみならず、他の教科にも良い影響があると言われています。

教育委員会では、全国的に展開されている「早寝・早起き・朝ごはん」に「朝読書」をプラスし、全校で「朝読書」を推進しています。朝、わずかな時間でも集中して本を読

む機会を作ることにより、読書の習慣が身につくよう願っています。
また、「もともと本が好きになってほしい」、そんな思いから、ボランティアの皆さんによる読み聞かせを行っている学校もあります。
学校だけでなく家庭でもできるだけに親しみ、子どもたちの感性を養い、創造力を膨らませてほしいと思います。毎日の読書により、読解力が向上し、ひいては学力向上につながっていくことを期待しています。



ボランティアの皆さんによる読み聞かせに、子どもたちは大喜び！

市や地域での食育活動

食生活アンケートの実態をもとに、市でも、子どもたちが、地域の活動に参加して「豊かな食育」を体験するなど学校・家庭・地域が共に手を取り合い、連携して食育活動を推進していきます。

主な取り組み

- ・毎日の給食を通じ集団生活の中の食のマナーを守る
- ・旬の食材、季節の料理を食



私たちが、幸せを感じる第一条件は健康であることです。
保護者や地域の皆さんと一緒に、次世代を担う大切な子どもたちの心と体の健康を、食生活の改善から考えていきます。

して、さまざまな味覚を知る生産者の方と交流をして、伊那市の風土や郷土食を知る伊那市の市場見学
・学校近隣の農家の方の指導を受けて米作りや野菜作りのリンゴ作りの手伝いをする
・酪農家の方から、子牛を一頭預かり、校庭での飼育
・「はなまる地域探検隊」での、わんぱく広場やさつま芋作りと収穫体験。外国人講師による国際交流（料理や文化を習う）
・公民館の通学合宿 など

わが家のおすすめレシピ募集

「昔から伝わる郷土の味」、「新しい朝ごはんレシピ」の2部門で、おいしい料理を募集します。最優秀レシピは、学校給食の献立に採用して、市の食育で活用させていただきます。

郷土食・行事食

- ・ なつかしい味
- ・ 未来に残したい味
- ・ わが家の秘伝料理
- ・ 朝ごはんオリジナルレシピ
- ・ 簡単、アイデア料理
- ・ 忙しい朝にこの一品
- ・ 元氣もりもり献立

応募期間 7月2日(月)～31日(火)
応募資格 市内在住の方
入選発表 10月7日(日)
「イーナちゃん広場2007」
応募方法 A4用紙へ①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤レシピ名⑥材料(4人分)⑦作り方⑧料理のポイント、コメントを記入して提出してください。
提出先 学校教育課、高遠教育振興課、長谷教育振興課
※直接お持ちいただくか郵送・メールでお送りください。

子どもたちの学習の応援をしてみませんか！

〈中学生学力向上支援〉

教育委員会では、中学生の基礎学力向上のために、市内全中学校で放課後の学習支援を実施します。この学習支援をお手伝いしていただける地域の方々を学力向上支援員として募集します。

○学習支援教科

数学・英語…全校で実施
(国語・社会・理科…一部の学校で実施)

○教室開設時間及び期間

放課後(午後4時30分～1時間または2時間)
週2回程度、1学期末からおおむね来年2月末ころまで開設

○支援員にお手伝いいただくこと

学校で用意した補習プログラム(ドリルやプリント学習など)を生徒が自習する中、支援員には、生徒からの質問などに応じていただきます。

○応募要件等

性別、年齢、経験の有無は問いません。教育に関心があり、情熱を持って教えていただける方をお待ちしております。学習支援は、指導可能な教科、また、都合のつく曜日のみで結構です。

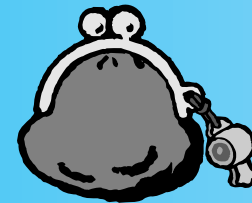
〈学校ボランティア〉

学習支援のほかにも、市内の小学校と中学校でさまざまな形で子どもたちとかわっていただける方々を、学校ボランティアとして併せて募集します。

※学力向上支援員、学校ボランティアとしてご協力いただける方は、市報とともに配布した「学校ボランティア応募用紙」でお申し込みください。なお、学校ボランティアの内容など詳しくは、応募用紙をご覧ください。

市の財政状況を公表します

平成19年3月31日現在



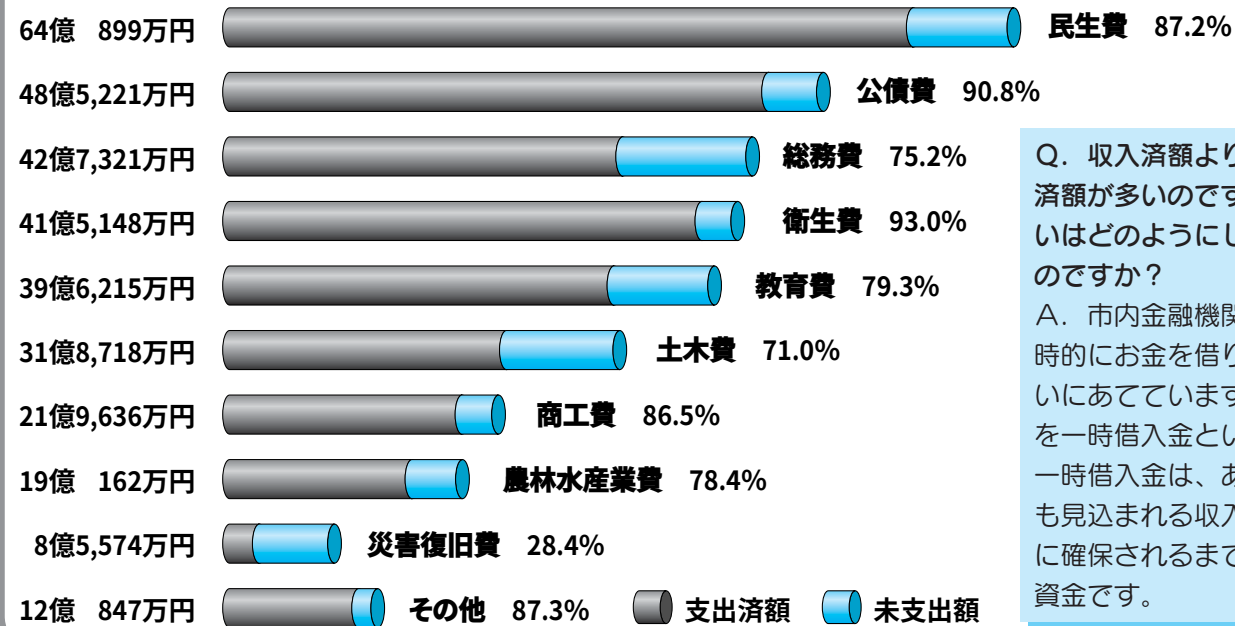
市では、条例に基づいて年2回、財政の概況をお知らせしています。
今回は、平成19年3月31日現在の平成18年度予算の歳入状況、歳出状況をお知らせします。また、今までの公表に対していただいたお問い合わせにお答えします。

財政課財政係

一般会計予算の執行状況

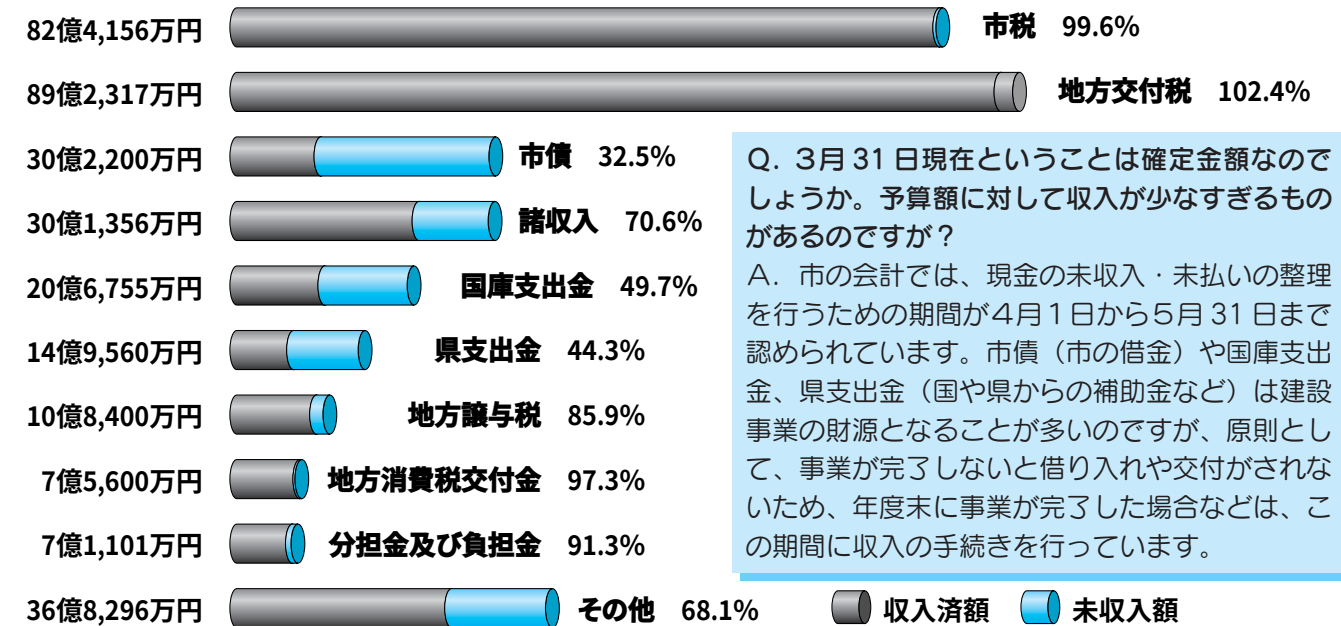
(予算額 329億9,741万円)

予 算 額 歳出予算の支出状況 支出済額合計 271億6,476万円 予算に対する支出済額 82.3%



Q. 収入済額よりも支出済額が多いのですが支払いはどのようにしているのですか？
A. 市内金融機関から一時的にお金を借りて支払いにあてています。これを一時借入金といいます。一時借入金は、あくまでも見込まれる収入が実際に確保されるまでのつなぎ資金です。

予 算 額 歳入予算の収入状況 収入済額合計 269億7,305万円 予算に対する収入済額 81.7%



Q. 3月31日現在ということは確定金額なのでしょうか。予算額に対して収入が少なすぎるものがあるのですが？
A. 市の会計では、現金の未収入・未払いの整理を行うための期間が4月1日から5月31日まで認められています。市債（市の借金）や国庫支出金、県支出金（国や県からの補助金など）は建設事業の財源となることが多いのですが、原則として、事業が完了しないと借入れや交付がされないため、年度末に事業が完了した場合などは、この期間に収入の手続きを行っています。

企業会計予算の執行状況

会計名	区分	収入予算額 万円	収入済額 万円	収入割合 %	支出予算額 万円	支出済額 万円	支出割合 %
水道事業	収益的収支	16億960	16億2,031	100.7	15億9,149	15億8,293	99.5
	資本的収支	8億776	7億8,262	96.9	13億6,422	12億5,306	91.9
自動車運送事業	収益的収支	6,246	6,220	99.6	6,246	6,220	99.6
	資本的収支	37	37	100.0	37	37	100.0

市有財産の状況

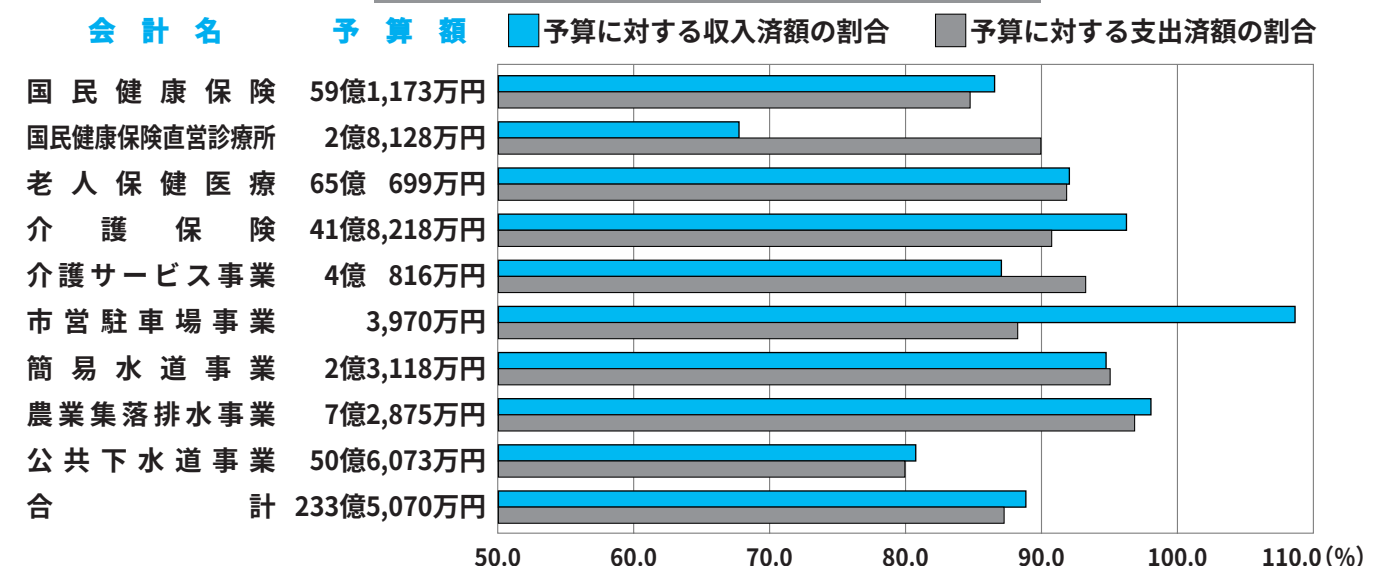
土地	47,669,589㎡
建物	377,620㎡
無体財産権（商標権）	4件
車両	249台
有価証券	510万円
出資による権利	17億3,510万円
債権	1億4,123万円
基金	67億6,144万円

市債の状況 (H19.3.31現在の人口74,178人)

種類	市債の残高	市民1人当たり
一般会計	377億7,717万円	509,277円
特別会計	406億1,672万円	547,557円
企業会計	87億2,759万円	117,657円

Q. もっと詳しく知りたいのですが？
A. ホームページでは、具体的な金額を含めてお知らせしていますのでご覧ください。内容についてご不明な点はお問い合わせください。

特別会計予算の執行状況



国民健康保険直営診療所、介護サービス事業、簡易水道事業の3つの特別会計は支出済額に対して収入済額が不足するため、一般会計から一時的に現金を繰り替えてあてています。

地域包括支援センターの役割と取り組み

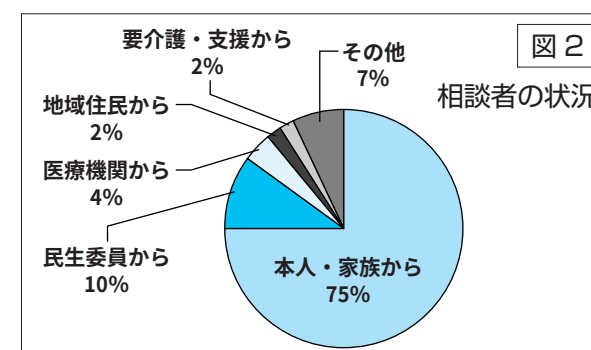
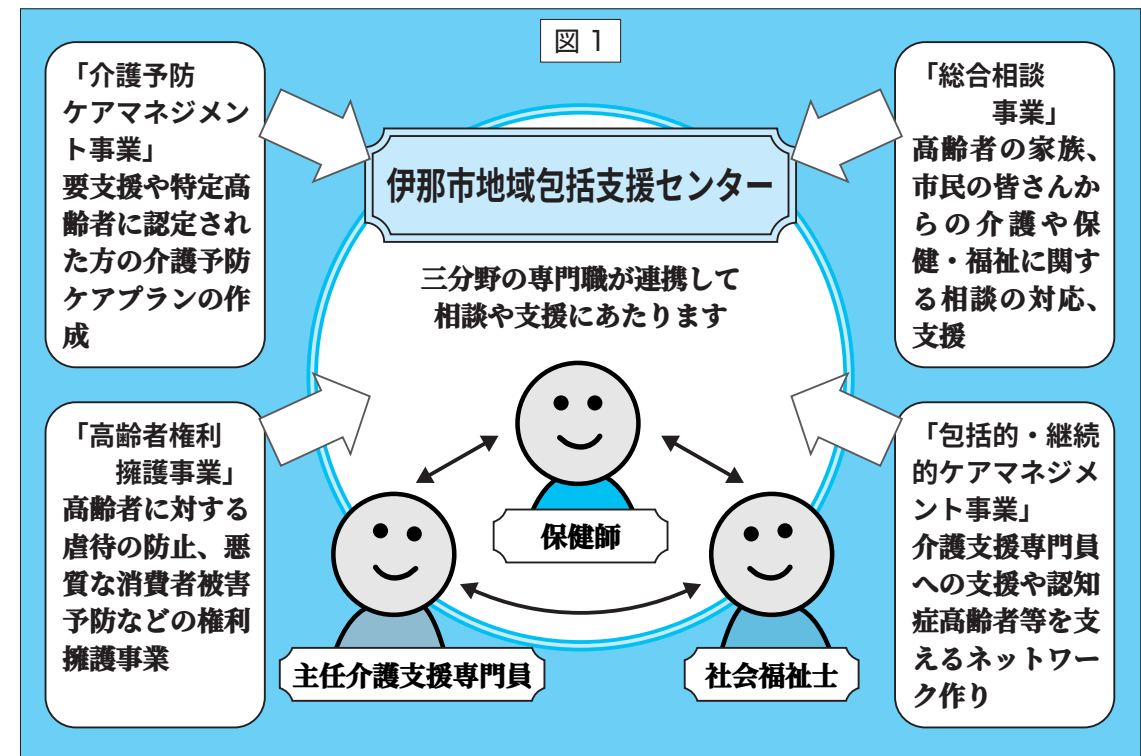
～いつまでも 自分らしく 住み慣れた地域でくらすために～

地域包括支援センターの主な役割

地域包括支援センターは、平成18年4月の介護保険制度改正により新しく設置されました。地域包括支援センターは保健、医療、福祉という三分野の専門職が連携し、地域で高齢者の方のさまざまな相談に対応しています。地域包括支援センターの主な役割として次の4つがあげられます。

- ・総合相談事業
 - ・介護予防 ケアマネジメント事業
 - ・包括的、継続的 ケアマネジメント事業
 - ・高齢者権利擁護事業
- (図1) そのほか高齢者に関する相談であれば、お気軽にご相談ください。

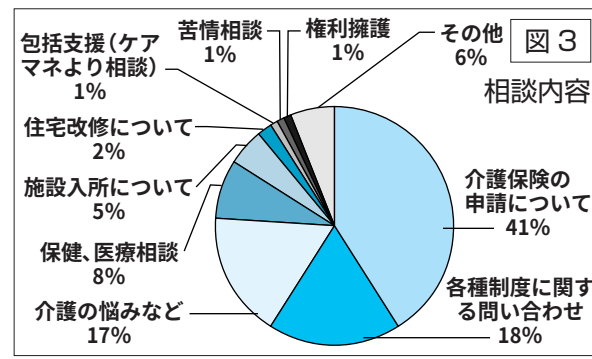
介護予防などを担う地域包括支援センターが、伊那市に誕生してから、7月で1年3か月がたちました。昨年度の取り組み状況と、地域包括支援センターの役割や取り組んでいる事業の一部を紹介します。



平成18年度は1年間で延べ1万700件の相談がありました。相談経路としては家族・本人からが75%と一番多く、次いで民生委員、医療機関からと続きます。

平成18年度の相談実績
地域包括支援センターでは、電話、来所、訪問の三形態で総合相談を受け付けています。形態別の割合は、電話が41%、来所が13%、訪問が46%となっています。

相談内容では介護保険の申請についてが一番多く、次いで高齢者の各種制度についての問い合わせ、介護の悩み相談と続きます。一件の相談につき一分野だけではなく、多岐にわたっての相談がありました。



地域包括支援センターの取り組み事業

先に挙げた4つの役割を果たすため、他にも、さまざまな事業を行っています。

「介護予防事業」

筋力トレーニング教室やミニデイサービス、脳いきいき

ピックアップ事業紹介 「介護相談員事業」

私たち4人が介護相談員です



中山 耿介



野澤 伊代子



木嶋 孝子



池上 まつみ

<こんな活動をしています>

要介護認定を受けている高齢者の自宅や介護保険施設を訪問し、利用者の介護サービスなどに対する疑問や不満、不安をお聴きして市へ報告します。市は報告を受けた内容にお答えしたり、介護サービス事業所を指導したりしてサービスの質の向上を図ります。お聴きしたことは、介護サービスの質の向上以外の目的に使用せず、守秘義務を守ります。

<どんな資格の人？>

一定水準の養成研修を受け、市長の委嘱を受けています。

地域包括支援センターが拠点になり、介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしく生活できるような安心して暮らせる伊那市を、市民の皆さんと一緒につくってきたいと考えています。高齢者の皆さんの介護保険、介護予防、福祉、権利擁護などの相談は、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。自宅や施設へ直接お伺いします。

伊那市役所高齢者福祉課 地域包括支援センター係
☎78-4111 内線 2361～64
高遠町包括支援センター（高遠町保健センター内）
☎94-3696
長谷包括支援センター（長谷健康増進センター内）
☎98-1144
みすず支援センター（美簗支所内）
☎73-7829
西みのわ支援センター（西箕輪支所内）
☎72-7692
はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）☎74-8505

☆遊ingビレッジ☆

午後4時～9時
場所：市役所西側駐車場
・屋台村
・大道芸
・ステージ発表 など

☆花火大会☆

午後7時30分～9時00分
場所：天竜川・三峰川合流点・
平成大橋下流中州
＊県下でも数少ない10号玉の打ち上げ
をはじめ、大スターマイン、音楽花火
の打ち上げ（約5,000発）



8/5 (日)

☆おまつり広場☆

浪漫横丁 屋台村 午後2時～10時
セントラルパーク
ローメン横丁 午後4時30分～9時30分
伊東電機工作所東側駐車場

☆市民おどり☆

午後5時30分～8時
区間：伊那北駅前交差点～
春日公園下交差点
踊り
・伊那節
・勘太郎月夜唄
・ダンシング・オン・ザ・ロード（竜おどり・伊那粋おどり）
★ダイナミックな踊りで、街は熱気に包まれます



8/4 (土)



第35回

伊那まつり

今年のテーマは「飛躍」!!

夏だ まつりだ 元気に踊ろう

昨年は豪雨災害により残念ながら中止となりましたが、
今年も多彩な企画でまつりを盛り上げます。

観光課観光係

市民おどりオープンレッスン開講 お気軽にご参加ください。

日・曜日	会 場	講 習 時 間	
		いなせ 伊那粋おどり／伊那節／勘太郎	ドラゴン 竜おどり
6月30日(土)	市役所多目的ホール	午後6時～7時 	午後7時～8時 
7月 1日(日)			
7月 7日(土)	伊那公民館講堂 (上履きを持参してください)		
7月 8日(日)			
7月14日(土)	春近郷ふれ愛館 (上履きを持参してください)		
7月15日(日)			
7月21日(土)	伊那公民館講堂 (上履きを持参してください)		
7月22日(日)			
7月28日(土)			
7月29日(日)			



遊ingビレッジ委員長 齊藤 明

遊ingビレッジは、子ども広場やバンド演奏、ステージ発表、屋台と楽しみが盛りだくさんあります。頭上に上がる花火を見ながらの遊ingも最高ですよ。楽しい企画もたくさん用意してあります。皆様のご来場を心からお待ちしております。

市民おどり委員長 伊藤 忠道

市民おどりは伊那まつり第一日目の華です。市民おどり区間は約1.6km。皆さんの熱気により、踊りによる「奇跡の1マイル」を創り出しましょう。

花火委員長 川上 健夫

豪快でバラエティーに富んだ約5,000発の花火を伊那市を縦断する天竜川と三峰川の河川敷において打上げる県内でも有数の花火大会です。また、豪華スターマイン、音と光のコラボレーションが楽しめるファンタスティック音楽演出花火、そして一般募集している感動の記念花火も大変楽しみの花火大会です。

伊那まつり実行委員長 宮嶋 次郎

第35回伊那まつりは、8月4日(土)・5日(日)の二日間開催されます。テーマは、伊那市のさらなる発展の願いをこめて「飛躍」です。今年は35回、節目のまつりで、多彩な行事が計画されています。皆さんのパワーを集結して、例年に増した熱い夏まつりを演出しようではありませんか。

おまつり広場委員長 内山 和夫

昨年の伊那まつりは、7月の豪雨災害のため残念ながら中止となりましたが、気持ちも新たに高遠・長谷とともに開催されますことを楽しみにしております。今年のおまつり広場は、昔懐かしい屋台が建ち並ぶ「浪漫横丁屋台村」と伊那名物ローメンの名店を集めた「ローメン横丁」を開催します。是非、おまつり広場にお出かけください。大人も子供も楽しめる内容となっていますので、皆様のお越しを心よりお待ちしております。



みなさんの声を市政に 市長への手紙

市は、「二つのアルプスに抱かれた 自然共生都市」を将来像に掲げ、合併による「長野県一のみちづくり」をめざしています。そこで、広く市民のみなさんからまちづくりへのご提言や、市政全般に対する意見をお寄せいただき、実現可能な意見は市政に反映していきたいと考えています。

平成18年度に、182人から193件の意見が寄せられました。その一部を紹介しています。

秘書広報課広報広聴係

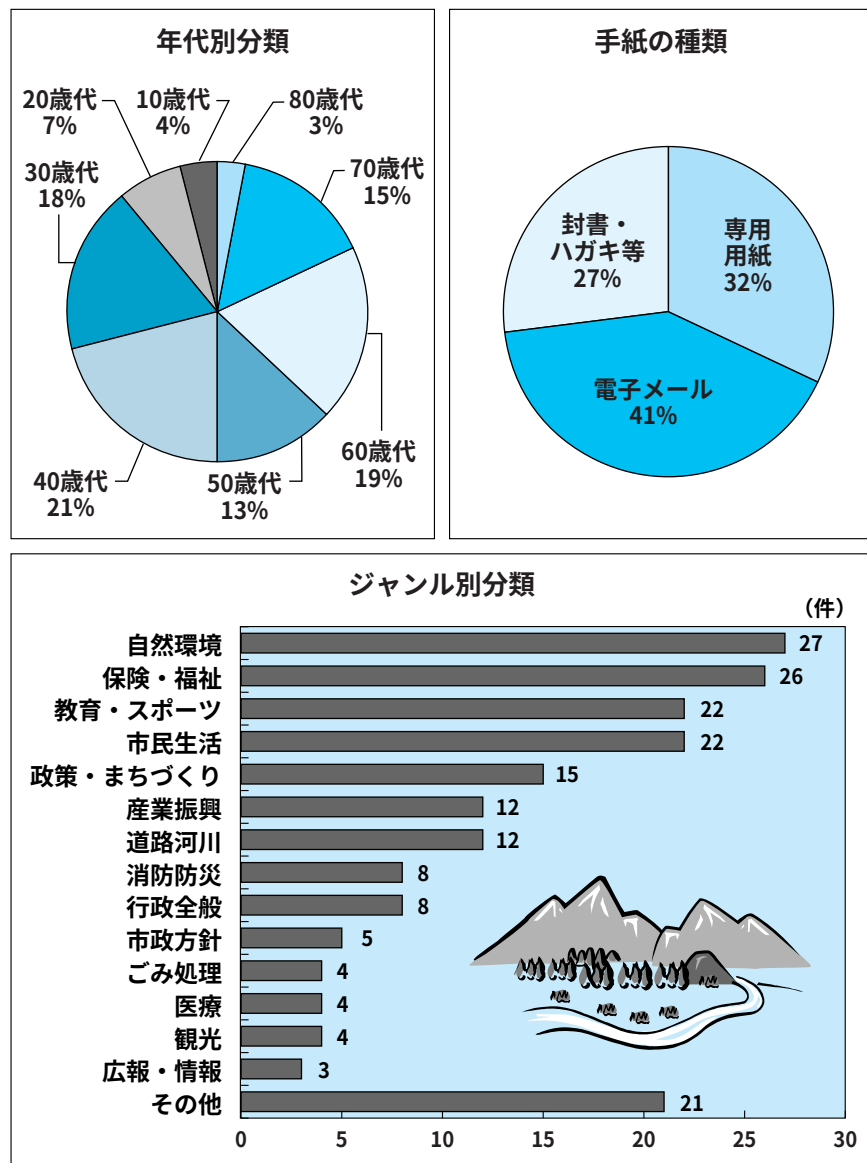
市民の声を市政に反映しています

働くお母さんが増える中、仕事を急に休むのも大変です。連れて行った病院で預かってくれれば安心して仕事にもいけます。子育て中のお母さんたち、働くお母さんたちを助けてくれる伊那市になってほしいです。

小中学生を対象とした院内学級は中央病院で開設されていますが、未就学児童は保護者の深いかわりの中で健全に養育していただきたいとの願いから現在では考えていません。しかし、病気が回復期のお子さんを家庭で保育できない場合に医療機関で預かりする「病後時保育」を、10月頃を目標に西箕輪診療所へ開設します。

防災無線放送によるスピーカーの聞こえ状況の調査を是非していただきたい。私の住まいでは、内容を聞き取ることが出来ません。以前住んでいたところでは、ケーブルテレビで通報が聞こえ字幕も入りました。文字は年寄りにはありがたいです。

聞き取れないなどの指摘を受けた場合、スピーカーの向きの調節など随時行っていますが、豪雨などでは聞き取りにくくなることがあります。防災無線放送と同じ内容を伊那ケーブルテレビ自主放送の中へ放送する「緊急割込告知放送」を1月に開始しました。今後スピーカーの増設を検討します。



農業委員の皆さんをご紹介します

平成19年3月に新「伊那市」として初めての農業委員改選が行われ、45人の委員が決まりましたのでご紹介します。農業委員会は、農地転用や農地の貸し借りなど法律に基づいた業務を行います。また、農業に携わる方々の代表機関として、地域の農業振興を図るための役割を担っています。

なお任期は3年で、農地に関わるさまざまな問題や、農家の皆さんの相談にも応じています。

農業委員会事務局庶務係



農業委員会 会長
北原 孝治

地区	氏名	担当地区
伊那	小沢 孝七	御園・山寺・坂下
	御子 柴貞	荒井・西町
	唐澤 正	平沢・横山・小沢・中の原・ますみヶ丘
	城倉 松夫	中央区・日影・上の原
	平澤 良人	境・狐島・上新田・下新田
	平澤 睦弘	上牧・福島・美原・前原・若宮
	平澤 喜美子	野底
富県	六波羅 兵衛	上新山・北新
	小牧 亮久	桜井・貝沼
	田畑 和一	北福地
	中川 みほ江	南福地
美篈	梅垣 義男	芦沢・笠原・南割・横町
	北原 孝治	上大島・末広・上原
	白鳥 公雄	上川手・下川手・青島
	矢野 源嗣	中県・下県
手良	酒井 敏明	中坪
	那須野 要助	野口
	登内 良一	下手良・八ツ手
東春近	唐澤 國光	車屋・中組・渡場
	田中 哲雄	木裏原・中殿島・下殿島・暁野
	織井 健	田原・原新田・榛原
	伊東 千元	東春近
	酒井 富貴	東春近
	白鳥 健一	大泉新田・吹上
西箕輪	西村 猛	羽広・大萱
	山中 正宏	上戸・梨ノ木・中条・与地
	辰野 哲洋	小出一区・小出二区・小出三区
西春近	有賀 芳雄	小出島区・沢渡
	酒井 保彦	表木・諏訪形・赤木・下牧
	春日 幸一	下山田
高遠町	北原 清志	長藤（的場・弥勒・板山・野笹・中村）
	前田 茂	上山田
	北原 多喜男	藤沢（台殿・北原・荒町・水上）
	伊藤 忠彦	三義（宮原・両日向・中央・北部・三好芝平）
	北原 彦郎	三義（川辺・原・宮沢・新井・久保・那木沢）
	高嶋 末吉	長藤（塩供・中条・黒沢・四日市場・栗田）
	廣瀬 兼友	東高遠・西高遠
	保科 鈴夫	藤沢（御堂垣外・松倉・片倉）
	竹内 政宏	小原・勝間
	市ノ羽 茂則	黒河内
	北原 利保	非持山
長谷	中山 好祝	非持
	羽場 政光	溝口
	中村 精	中尾
	宮下 市雄	市野瀬・杉島

問 秘書広報課広報広聴係

大パノラマを満喫

6/3 入笠山開き
入笠山

夏山シーズンを迎え、伊那市と富士見町の境にある入笠山の山開きが行われました。式典には関係者や登山者など約 300 人が参列しました。

登山者は、芽吹き始めた木々の間を鳥のさえずりを聞きながら、標高 1955 メートルの頂上をめざしました。頂上では、眼下に広がる大パノラマを眺めながら軽食をとったり、記念写真を撮ったりしていました。



巧みな技でクリア

5/27 第 21 回スーパートライアル・エンデューロ・イン・天竜
天竜川中州特設コース

スーパートライアル・エンデューロ・イン・天竜が開催され、市内を中心に県外からの参加者も含め約 150 台がスピードとテクニックを競いました。

トライアル競技では、選手は巧みなアクセルワークでバイクを操り、川原の自然石などを利用したセクションに挑みました。難関をクリアすると他の選手や観客から歓声があがりました。



いつまでもきれいに咲かせたい

6/1 桜並木の施肥
三峰川堤防（美簗青島区）

美簗小学校 6 年生と信州大学の学生、地元の美簗区長総代、青島地区ボランティアの皆さんなどが協力して三峰川堤防にあるソメイヨシノ 56 本に施肥をしました。

来年もきれいな桜を咲かせるために、信州大学の井上教授に指導を受けながら有機肥料をまきました。児童代表は「先輩たちが植えた桜を、いつまでもきれいに咲かせたい」と話していました。



災害を想定して避難訓練

5/22 伊那合同防災訓練
市役所、長谷総合支所付近（写真は長谷会場）

梅雨入りを前に、土砂・河川災害を想定した防災訓練が国・県・市や関係団体が参加して合同で行われました。

長谷会場では、保育園児と小学生が訓練に参加し、消防団に付き添われ避難所まで歩いて避難しました。小坂市長は「住民や国・県との情報の共有が一番大事。連絡調整の訓練がおおむねよくできたと思うが、反省点を踏まえ今後に備えたい。」と話しました。

文武両道、元気なかけ声が響く

5/26 進徳館の日記念少年剣道大会
高遠町文化体育館

第 13 回を迎えた「進徳館の日」が開催されました。進徳館での礼拝に続き、高遠閣で式典が行われました。

文化体育館では記念少年剣道大会が行われました。この大会は文武両道の考えから進徳館の日併せて平成 11 年から開催されています。今回から、市内全域から参加者を募り、38 チームの小中学生が剣を交えました。場内には元気な掛け声と竹刀の音が響きました。



素顔の「由布姫」の話に耳を傾ける

6/2 新伊那市誕生 1 周年記念 NHK 公開セミナー
やますそ

「大河ドラマ・風林火山～由布姫が語る風林火山～」と題して、NHK 公開セミナーが開催されました。

由布姫役の柴本幸さんとチーフプロデューサーの若泉久朗さんのトークショーが行われ、約 350 人の来場者は撮影や共演者についての話などに興味深く耳を傾けていました。柴本さんは「撮影が終わったら、また高遠を訪ねてみたい」と話しました。



願いを込めて馬と参拝

6/3 みはらしファームの花馬まつり
西箕輪羽広

「五穀豊穡^{ほふじよう}」などを祈り「馬の観音様」として信仰のある仲仙寺に農耕馬とともに参拝する花馬まつりが行われ、家族連れなど約 120 人が参加しました。

参加者は竹に結びつけた短冊に願い事を書いて、それぞれの願いを手にアルストロメリアで飾った木曾馬と紙の花で飾ったポニーと一緒に昔の「丁石」と呼ばれる石仏をめぐるながら仲仙寺をめざしました。



アルプスを眺めながら歩く

5/20 イーナちゃんウォーキングカーニバル 2007
高遠町地区

さわやかな五月晴れの下、今年のイーナちゃんウォーキングカーニバルが開催されました。

参加した約 600 人の市民は、発着点の高遠城址公園を元気にスタートしました。ウォークラリーの参加者は簡単な地図を頼りにコースを回り、チェックポイントではゲームやクイズを楽しみ、二つのアルプスと城下町の景色を眺めながらゴールをめざしました。



暖かな日と寒い日がまじつたせいでしようか。ハウスで少しばかりブロッコリー

中村さん

(富県)



毎日食欲もなく落ちこんでいると、「元氣出しな」とおいしい物を届けてくれた友人、「良い薬だから、おばちゃん飲んで」と高い薬をくれた親せきの息子さん。あたたかい気持ちがとても嬉しかったです。

匿名さん

(福島)

5月、イーナちゃんウォーキングカーニバルに参加し高遠を歩きました。大勢の参加者に感激すると同時に、

伊藤さん

(西春近 65)



今月の水道特集。水はやはり大切、なくてはならないものです。水を限りある中で使うのはふだん意識せず、好きなように使っているとかなり大変なのが分かりました。ひごろあたりまえにあるものの価値ってすごく高いと気付かされました。

ペンネーム…大切な資源さん

(西賀輪 30)

を植えました。形がブロッコリーらしくならなくて、全部思わしくないので主人と二人でこいでしまいました。何のせいだったのかと二人で話し合っておりま。次のために考えて・・・

クイズくいお!

- 問1** ○○、早起き、朝ごはんそして朝読書
 1日の良い生活リズムを身につけましょう。
 ▶P2～5
- 問2** 高齢者に関する相談を、地域包括○○センターで受け付けています。
 平成18年4月に新しく設置されました。
 ▶P8～9

Q. 今月の市報についてお聞きします

- 問3** 表紙について
 A. よい B. わるい C. どちらでもない
- 問4** 特集内容について
 A. わかりやすい B. わりにくい C. どちらでもない
- 問5** お知らせコーナーについて
 A. わかりやすい B. わりにくい C. どちらでもない
- 問6** その他 っとおきの話、ご意見ご要望など、何か一言書き添えてください。

396-8617 伊那市役所 市報いな「みんなのひろば」係 住所・氏名・年齢・電話番号

ハガキにお答えいただき、左のあて先までお送りください。
 ご意見等を市報や市の広報番組で紹介。なお、掲載する場合、字数の関係上調整させていただくことがあります。
 ◆締め切り 7月10日(火) 必着

全問正解者の中から抽選で5人の方に
伊那市無料入浴券(2枚)プレゼント
 ※当選者は入浴券の発送をもって発表にかえさせていただきます。

ペンネーム…回塊世代のおばさん
 (伊那 58)

山菜取りにドライブがてら、横山のキャンプ場に行ってきました。こんな素晴らしい横山高原があったなんて知りませんでした。白樺の木々が風にゆれてさわやかでした。また一度おとすれてみたいです。



高遠の町の歴史の風を感じる
 ことができました。

「参画ひろば」

男女共同参画は子育て問題

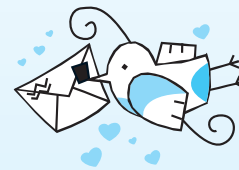
図 政策推進課 人権男女共同参画係

男女が、家庭や社会で性差による差別がなく平等に働くのに子育ての問題があります。

赤ちゃんが生後まもなく、親の手元から離れて生活することは何か幼児期の精神発達に大きな負の影響を与えていないか気になります。人は三才くらいまでは両親の愛情の溢れる養育が必要ではないでしょうか。このような事は、誰でもわかっているてもそれができない現状もあります。

“三つ子の魂百まで”は古くて新しい子育ての鉄則かと思えます。親が安心して育児に専念出来るような社会にすることが、男女共同参画社会を構築することの重要な要件ではないでしょうか。子育ての問題は、人口問題でもあり更に人間教育問題にもリンクし日本の最重要課題かと思えます。

伊那市男女共同参画推進会議委員 小原洋一



まほら伊那

ふるさと便

「たかとほは 山裾のまぢ 古きまち ゆきあふ子等のうつくしき町」これは私が5年間町民として住んだ高遠町で、いつも見ていた田山花袋の歌碑の歌です。平成6年から11年まで、私は高遠町藤沢に設置されている「国立信州高遠少年自然の家」(現国立信州高遠青少年自然の家)に勤務していました。

高遠町民だった日々、旧伊那市で買い物をし、人間ドックに入り、自動車教習所に通いました。旧長谷村にある“アートビレッジ信州”や“中央構造線公園”には見学などでお世話になりました。ですから、四季折々の豊かな自然と興味深い歴史を持つ伊那は「おゆきあひする」、「まえでのほうへどうぞ」といった独特の言い回しのやわらかいひびきとともに思い出される第2のふるさとといえるかもしれません。この度、伊那生まれでない私が伊那市ふるさと大使に任命され、光栄に思いますとともに重い責任を感じています。

これまでは、主として社会教育やまちづくり運動、ボランティア活動等に関する全国各地での研修会で、高遠の「さくら」、「ボランティア精神溢れる女性方のパワー」、「まちで活動する自然学校」等々について事例として話したり、全国唯一のレーザー加工の木工製品を贈答に注文させてもらったりしてきましたが、これからは伊那市独自の学校教育、長谷地区の自然などについてなどその時その時の状況をお聞きしながら、話題を広げて紹介していくのが私にできる“大使活動”ではないかと思っています。よろしくお願いします。



ふるさと大使
松下 俱子さん

Profile
 独立行政法人国立青少年教育振興機構理事長
 平成6年度から平成10年度まで国立信州高遠少年自然の家の所長としてその運営に尽力。現在の国少と地域との関係を築き上げた。

「伊那」のすばらしさを紹介したい



西春近南保育園

西春近表木

草もちづくり・せせらぎ川



平成3年に新築された園舎はオープン形式を取りいれ、広々とした明るい園舎でとても開放的です。園庭にはおおきな赤土山があり、せせらぎ川が流れています。せせらぎ川は地域のご協力をいただき、自然な水の流れがあり子どもたちは裸足になっておもいきり遊べます。
 土、砂、草、石、水等子どもの遊びに欠かせないものが庭全体に広がる保育園。
 そんな環境の中で87人の元気な子どもたちが、のびのびと遊んでいます。
 リズム室での会食の日、年少さんが「みんなで食べると美味しいね」といいました。大きい子どもたちが年下の子の面倒をよくみてくれます。かわりをもった遊ぶ場を取り入れて、友だちと遊んだり生活したりする楽しさをいっぱい感じとってほしいと願っています。「おはよう！」と目を輝かせて登園する子どもたちと優しく迎える保育士の一日が今日も始まります。

元気で
たくましい子どもに!

伊那市役所 〒396-8617 伊那市伊那部3050番地 ☎78-4111 FAX74-1250
高遠町総合支所 〒396-0292 伊那市高遠町西高遠1806番地 ☎94-2551 FAX94-3697…【高遠】で表示しています
長谷総合支所 〒396-0402 伊那市長谷溝口1394番地 ☎98-2211 FAX98-2029…【長谷】で表示しています

夏の交通安全やまびこ運動

図 生活環境課交通安全係

この機会に、お互いに交通安全について注意し合い、交通事故の発生を防ぎましょう。

▼運動の期間
7月25日(水)～31日(火)

▼運動のスローガン
信濃路は ルールとマナーの 走るみち。

▼運動の重点

- ・高齢者の交通事故防止
- ・後部座席を含めたシートベルト・チャイルドシート着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶

エコアクション21認証取得を推進しています

図 商工振興課工業係

中小企業者が「エコアクション21」認証取得をした経費の2分の1以内を補助します。環境にやさしい企業活動は、グリーン調達に对应できるなど経営に有利な取り組みです。

水道メーター取替作業にご協力ください

図 上水道課給水係

計量法によって定められた検定有効期間8年が経過する前に水道メーターの取替作業を実施します。

ホームページアドレス <http://www.inacity.jp/>
※市報・市ホームページ・ケーブルテレビ広報番組についてのアンケートを市ホームページに掲載しています。ご意見感想をお寄せください。

イベント

ハッチョウトンボの観察会を開催します

図 生活環境課環境保全係

ハッチョウトンボの観察会を行います。ハッチョウトンボをはじめ、さまざまなトンボを観察することができます。

▼日時 7月15日(日)
午前10時～午後4時

▼会場 富県上新山トンボの楽園

「トンボの楽園」へお出かけください

三峰川サマーピクニック2007を開催します

図 長谷建設水道課建設係

キャラクターショーや子供広場、「湖上巡視体験」「ロボアメンボ」など、湖を利用したイベントが行われます。

第8回市民サロンにお出かけください

図 政策推進課地域振興係

伊那市出身の各界著名人と、市民の皆さんが気軽な雰囲気でお話する「市民サロン」を開催します。入場は無料です。

▼日時 7月25日(水)午後6時30分～

▼会場 市役所多目的ホール

▼講師 三澤 満さん(伊那市ふるさと大使、ハワイ大学経営学部大学院教授、西町区出身)

▼講演 「外から見た日本」(仮題)

7月は河川愛護月間です

図 監理課管理係

ごみが散乱する川を見て不愉快になったことはありませんか。

▼身近な川を見直そう

自然環境保全の大切さを再確認するため、地元の環境美化活動などに参加しませんか。この機会に身近な川を見直してみましよう。

7月は青少年の非行問題に取り組む全国強化月間、有害環境浄化活動強化月間です

図 生涯学習課青少年係

青少年の皆さん、悩んだり、困難に突き当たったりしながらも、自分をつめ社会に目を向け多くの友達をつくりながら一歩一歩成長していきましょう。家庭・地域社会・学校では青少年の行動を暖かい目で、見守りましょう。

▼月間中の主な取り組み行事

- ・街頭啓発実施
- ・市役所庁舎への懸垂幕の掲揚
- ・高校訪問
- ・有害図書等自販機撤去の申し入れ
- ・有害環境チェック活動の実施
- ・よりよい教育環境推進連絡会の開催
- ・社会を明るくする地域づくり大会の開催

7月29日(日)はアレチウリ一斉駆除日です

図 生活環境課環境保全係

アレチウリは、他の植物に覆いかぶさり、日光をさえぎって枯らせてしまいます。河川敷をはじめ、農地や道路沿いなど広い地域での駆除を、市民の皆さんで取り組み

平成19年度下水道排水設備工事責任技術者の更新講習を行います

図 下水道課業務管理係

更新講習を受講しないと工事責任技術者の資格を失い、専属責任技術者が資格を失うと指定工事店の指定要件を欠くことになり、指定取り消しの対象となります。必ず受講してください。

▼講習日 10月24日(水)

▼講習会場 県伊那文化会館

▼手数料 50000円

▼申込受付期間 6月29日(金)～7月13日(金)

※受講対象者など詳しくは下水道課までお問い合わせください。

商店街活性化事業・空き店舗対策事業を紹介しします

図 商工振興課商業係

▼商店街活性化事業

にぎわいを創出し集客による商店街の活性化、商店街の調査、研修事業に補助を行います。

▼空き店舗対策事業

中心市街地区域内の空き店舗で賃貸借契約を締結し、集客に役立つ施設や店舗として活用する事業

西駒山荘営業スタート

図 観光課観光施設係

図 西駒山荘携帯電話(営業期間中)
☎0901266010244

市営西駒山荘の営業を開始します。充実したサービスと数種類のスパイスを使った名物料理「西駒ンカレー」が好評です。1人1組の布団・枕も用意しています。ぜひお越しください。

▼営業期間 7月14日(土)～10月8日(月)

▼宿泊料金 1泊2食付き 7500円
素泊まり 5000円

サマージャンボ宝くじが発売されます

図 財政課財政係

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

▼販売期間 7月19日(木)～8月7日(火)

お盆中はくみ取り業務を休業します

図 伊那中央衛生センター
☎7214751

8月のお盆期間中はくみ取り業務を休業します。お盆前は業務が集中し混雑します。くみ取り式トイレのあるご家庭は、余裕をもつてくみ取りを行ってください。

福祉医療費受給者証の更新手続きをお願いします

図 健康推進課国保医療係

7月下旬に新しい「福祉医療費受給者証」と「受給者証更新申請書」をお送りします。申請書に記載されている内容を確認し、押印して古い受給者証と一緒に提出してください。

▼提出期限 8月20日(月)

▼提出先 健康推進課・総合支所・各支所・市民サービスコーナー

※ご自身やご家族の所得が未申告ですと資格の認定ができません。また、今年の1月1日以降に転入した方は、平成19年度所得証明等が必要です。

伊那市役所 〒396-8617 伊那市伊那部3050番地 ☎78-4111 FAX74-1250
高遠町総合支所 〒396-0292 伊那市高遠町西高遠1806番地 ☎94-2551 FAX94-3697…【高遠】で表示しています
長谷総合支所 〒396-0402 伊那市長谷溝口1394番地 ☎98-2211 FAX98-2029…【長谷】で表示しています

まほら伊那市民大学の
入学者を募集します

図生涯学習センター ☎78-5801

- ▼申込期間 7月2日(月)～8月31日(金)(当日消印有効)
- ▼入学式 10月4日(木)
- ▼入学資格 市内に在住しているか、勤務している成人
- ▼修学年限など 2年間で10単位
(単位取得者には修了証書を授与)
- ▼募集人数 60人(定員を超えたときは、地域などを考慮しながら抽選で決定します。)
- ▼主な講師 旧高遠藩主内藤家第17代当主・内藤頼誼氏、南相木村国保診療所長・色平哲郎氏、近代文学研究家・堀井正子氏、前信州豊南短期大学教授・江野澤一嘉氏、伊那谷自然友の会常任理事・松島信幸氏、伊那市長・小坂慥男など毎回内容豊かに計画しています。(詳しい講座内容は募集案内をご覧ください。)

※募集案内は「いなっせ」5階・生涯学習センター、生涯学習課、各総合支所、各支所、市民サービスコーナーにあります。

伊那市を知ろう！
わがまち探検 ぐるりん号
図秘書広報課広報広聴係
バスに乗り、市の施設を見学します。親子でお気軽にご参加ください。参加費は無料です。
▼期日 8月3日(金)
▼見学施設 市長室・伊那消防署・清掃センター・みはらしファーム・トンボの楽園など
▼対象 市内小学校1～3年生とその保護者



間近で消防車を見学します

▼募集人員 35人(先着順)
▼申込期間 7月2日(月)～23日(月)
※電話で秘書広報課までお申し込みください。

ホームページアドレス <http://www.inacity.jp/>
※市報・市ホームページ・ケーブルテレビ広報番組についてのアンケートを市ホームページに掲載しています。ご意見ご感想をお寄せください。

伊那市民プール・高遠スポーツ公園
プールにお出かけください

図スポーツ振興課体育施設係
図高遠教育振興課生涯学習係
水泳は全身を使った運動として、バランスのとれた体力づくりができます。
【伊那市民プール】
☎78-7538(開場期間中のみ)
▼開場期間 7月7日(土)～8月26日(日)
▼開場時間 午前9時～午後5時
▼入場料 一般600円・小学生300円(幼児は無料)
【高遠スポーツ公園プール】
☎94-4296(開場期間中のみ)
▼屋外プール開場期間

お知らせコーナー

インフォメーション

スポーツ

INFORMATION

第54回伊那市民体育祭

図スポーツ振興課スポーツ振興係
【軟式野球学童の部】
▼期日 7月16日(月)
▼会場 市営野球場ほか
▼参加資格 市内に在住または在学の小学生
▼申込期限 7月6日(金)
▼その他 7月6日(金)午後6時から行われる代表者会議に必ず出席してください。

親子水泳教室に参加しませんか

図スポーツ振興課スポーツ振興係
▼期日 7月30日(月)～8月3日(金)
▼時間 午後1時30分～3時
▼場所 市民プール
▼参加料 大人2000円
子供(小学生以上)1000円
▼申込期限 7月20日(金)



広島平和祈念式典参加者へ
旅費の一部を補助します

図政策推進課企画政策係
広島市で開催される平和祈念式典に参加する方に対し、旅費の一部を補助します。
▼式典の期日・会場

援助・補助

INFORMATION

遺等に対する福祉金を支給します

図子育て支援課子育て支援係
父か母もしくは代わりに監護する人が死亡、または重度障害者となった場合に遺児等福祉金を毎年8月に支給しています。
▼支給額 児童1人につき1万4000円
▼申請期限 7月31日(火)
※申請方法など、詳しくは子育て支援課までお問い合わせください。

有鳥獣の防除に補助を行っています

図農林振興課農業振興係
市では有害鳥獣による被害を防ぐために資機材を設置する場合に補助を行っています。

全国星空継続観察
スターウォッチング参加者募集

図生活環境課環境保全係
参加希望の方は電話でお申し込みください。
▼日時 8月10日(金)午後6時～9時
▼会場 県伊那文化会館プラネタリウム・春日公園グラウンド
▼対象 小学校4～6年生とその保護者
▼募集人数 50人
▼申込期限 7月17日(火)
▼参加費 無料

第16回中央構造線サイクリング
大会参加者を募集します

図大鹿村産業建設課内大会事務局
☎02665-39120001
▼期日 7月28日(土)・29日(日)
▼コース 中央構造線沿いの高遠町から飯田市南信濃までの約91キロ
▼募集人数 200人(他に第1日目、第2日目だけ参加の各10人も募集します)
▼申込期限 7月23日(月)

伊澤修二先生記念音楽祭
合唱団の団員を募集します

図高遠教育振興課生涯学習係
10月27日(土)に開催される伊澤修二先生記念音楽祭の合唱団の団員

▼対象者 市内の2戸以上の農林業者と農林業者団体
▼対象経費 防除に必要な資機材等の設置費用(対象例、威嚇機・電牧柵・鹿ネット・檻・爆音機・トタン板など)
▼対象事業費 150万円以下
▼補助率 事業費の2分の1以内
※申請方法など、詳しくは農林振興課までお問い合わせください。

募集

INFORMATION

伊那中央病院の職員を募集します

図伊那中央行政組合庶務課
☎72-3121・内線2240
伊那中央病院の看護師47人、助産師6人、薬剤師・診療放射線技師・理学療法士・視能訓練士若千名を募集します。
▼受験資格 平成20年4月1日現在、助産師・看護師以外は30歳以下で免許を取得又は来春取得見込みの方(診療放射線技師は女性職員の配置を増員するために女性を優先します)
▼受験申込書受付期間 7月2日(月)～8月1日(水)
▼試験日 8月19日(日)
受験案内の請求方法や申込方法など、詳しくは伊那中央行政組合庶務課までお問い合わせください。

を募集します。東京芸術大学音楽学部の学生オーケストラとの協演を楽しみませんか。
▼申込期限 7月31日(火)
※詳しくは高遠教育振興課までお問い合わせください。

自衛官を募集します

図自衛隊伊那地域事務所
☎73-4860

募集種目	資格	受付期間	試験日
2等陸・海・空士(男子)	18歳以上 27歳未満	年間を通じて	受付時にお知らせします
2等陸・海・空士(女子)			9月24日(月)
一般曹候補生		8月1日(水)～9月7日(金)	9月17日(月)(※) 9月22日(土)(※※)
航空学生	高校卒業(見込) 21歳未満		
防衛高等学校学生(推薦)	高校卒業(見込) 21歳未満 校長の推薦等	9月5日(水)～7日(金)	9月23日(日)、24日(月)
防衛高等学校学生(一般)	高校卒業(見込) 21歳未満		11月10日(土)、11日(日)(※) 11月3日(土)、4日(日)(※)
防衛医科大学学生	高校卒業(見込) 24歳未満	9月7日(金)～28日(金)	10月14日(日)(※)
看護学生	高校卒業(見込) 24歳未満		
自衛隊生徒(陸)	中学卒業(見込) 17歳未満男子	11月1日(木)～平成20年1月8日(火)	平成20年1月12日(土)(※)

(※)は2次試験、(※※)は2次3次試験があります。

※詳しくは自衛隊伊那地域事務所までお問い合わせください。

伊那市役所 〒396-8617 伊那市伊那部3050番地 ☎78-4111 FAX74-1250
高遠町総合支所 〒396-0292 伊那市高遠町西高遠1806番地 ☎94-2551 FAX94-3697
長谷総合支所 〒396-0402 伊那市長谷溝口1394番地 ☎98-2211 FAX98-2029

●各種相談▶相談は無料です！お気軽にどうぞ▶

結婚相談
問 農業委員会振興係
いつ 7月18日(水)午後6時～7時
どこ JA上伊那本所会議室
担当 農業振興センター 結婚相談員

女性のための一般相談 要予約
問 政策推進課 人権男女共同参画係
いつ 毎週火・木曜日午後1時～5時
どこ 政策推進課 人権男女共同参画係
(電話相談は水曜日を除く平日)

女性のための出張相談 要予約
問 政策推進課 人権男女共同参画係
いつ 7月13日(金)午後1時30分～5時
どこ 高遠町文化センター交流室

職業相談
問 サンライフ伊那 ☎72-7301
いつ 火～土曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時
どこ サンライフ伊那2階職業相談室
◎高齢者と一般の方が対象です。
問 商工振興課政策雇用係
いつ 7月10日(火)午後1時～4時30分
どこ 生涯学習センター会議室402
◎おおむね35歳までの方が対象です。

消費生活相談
問 生活環境課消費生活係
高遠町総合支所市民生活課
長谷総合支所市民生活課
いつ 月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時
どこ 生活環境課消費生活係
【高遠】【長谷】市民生活課

子育て教育支援
問 子育て教育支援相談室 ☎72-0999
いつ 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時
どこ 希望の家2階(社会保険事務所南)

ひとり親家庭相談
問 子育て支援課 子育て支援係
いつ 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時
どこ 子育て支援課相談室

税務相談
問 税理士会伊那支部 ☎74-8170
いつ 7月4日(水)午後1時30分～3時30分
どこ 税理士会伊那支部(中央区本通り)
◎税一般についての相談を、税理士会の
会員がお受けします。

人権相談
問 長野地方方法務局伊那支局 ☎78-3462
いつ 月・水・金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後4時
どこ 長野地方方法務局伊那支局
◎人権擁護委員による人権相談です。

ふれあい相談センター
どこ 福祉まちづくりセンター ☎72-8186
心配ごと相談 **いつ** 月・火・木・金(祝日を除く) 午前9時～午後5時
こころの相談 **いつ** 火・水(祝日を除く) 午前9時～正午
結婚相談 **いつ** 月・水・木・金(祝日を除く) 午前9時～午後5時
司法書士による法律相談 要予約 **いつ** 7月6日(金)、20日(金)、27日(金) 午前9時～正午
権利擁護相談 要予約 **いつ** 7月13日(金) 午後1時30分～3時30分 ◎訪問相談もします。
どこ 高遠町保健センター ☎94-3080
心配ごと相談 **いつ** 7月5日(木)、24日(火) 午後1時30分～4時

信州高遠美術館 ☎94-3666
今月の催し
●常設展
収蔵作品展
会期 25日(水)まで
●ギャラリー展
吉澤草俊喜寿記念展
会期 2日(月)～25日(水)
●ワークショップ(小学生対象)
東京芸術大学生を講師に迎え
「造る」をテーマに開催
日時 29日(日) 午前10時～

交通事故巡回相談 要予約
問 上伊那地方事務所 地域政策課 ☎76-6803
いつ 7月5日(木)・19日(木) 午前10時～午後3時
どこ 上伊那地方事務所 地域政策課

行政相談
問 総務課庶務係
いつ 7月12日(木) 午前9時～11時
どこ 生涯学習センター会議室402
いつ 7月18日(水) 午後1時～4時
どこ 高遠町総合福祉センター
◎国や公共機関についての相談を、
行政相談委員がお受けします。

・「旧伊那市区域」…旧伊那市全域を示します
・「高遠町区域」……旧高遠町全域を示します
・「長谷区域」………旧長谷村全域を示します

●子育て支援センター
○今月の講座(午前10時30分)
上の原4日(水)「離乳食から幼児食へ」
竜南2日(月)「紙芝居を見よう」
竜南26日(木)「あそびうた」
富県10日(火)「おむつからパンツ」
高遠町13日(金)「小さい劇場」
※詳しくは上の原子育て支援セン
ター(☎72-0578)までお
問い合わせください。
※「おでかけマップ公園編」を作
りました。子育て支援センター、
子育て支援課にありますのでご
利用ください。
■保育園
○今月の月間目標「衣服の着脱」
・ボタンをかけられるかな？
・服をたためるかな？
・くつをそろえられるかな？
○今月の「食育の日」19日(木)
「今、おいしい野菜はなに？」
きゅうりやトマトを丸かじりで
食べます。
○「育児相談日」(全保育園で実施)
3日(火)・17日(火)
午後2時～3時30分
※美鷲東部・東春近南部・西箕輪
南部は4日(水)・18日(水)です。
○保育料の納期限 7月31日(火)

生涯学習センター 催し物案内

電話 78-5801 FAX 78-5802 伊那市のホームページをご覧ください。

日・曜日	時 間	催 し 物 内 容
1日(日)	午後 2時	伊那市民音楽祭 ～童謡の日に歌う～ 音羽ゆりかご会・海沼実先生を迎えて
2日(月)	午後 1時30分	国土交通省中部地方整備局説明会
6日(金)	午後 7時	友松さつき・長谷川美穂 箏コンサート おとだま ～心の音、箏の音霊～
7日(土)	午前 9時30分	上伊那中学校合唱講習会
8日(日)	午前 9時	方円流 サマーフェスティバル 緑紅祭
9日(月)	午前10時	ザ・シワクチャーズ伊那 合唱練習
15日(日)	午後 1時	チクマ楽器 ピアノ教室発表会
19日(木)	午前 9時45分	社会人権教育研修会
21日(土)	午後 1時	カワイ ミュージック フェスティバル
23日(月)	午前10時	ザ・シワクチャーズ伊那 合唱練習
28日(土)	午後 2時	上伊那教育会 映画鑑賞会 「こむぎいろの天使 すがれ追い」
29日(日)	午後 1時30分	小牧音楽教室ピアノ発表会
30日(月)	午後 7時	小さな芽コンサート

7月の休館日 4日・11日・18日・25日
※主催者の都合で変更される場合があります。

7月・8月 店舗移転一周年 記念セール開催！是非お越しください
上伊那町201634-1
健康・介護用品のお店 **タカノハートワークスショップ**
TEL.0265-85-5117 FAX.0265-85-5230
営業時間○平日9:00～18:00/土・日・祝 9:00～17:00 休業日○盆休・年末年始
介護用品・福祉用具 販売・レンタル 何でもお気軽にご相談ください。
いつでも すぐに丁寧に、お届けします。
〒396-8617 伊那市伊那部3050番地

※有料広告の申し込みは、(有)アド・プランニングまでお問い合わせください。 ☎76-5141

大切にしていた楽器の買取り承ります！
管楽器 洋楽器 弦楽器
ヤマハ特約店
0120-178-410
伊那市高遠町3396 ☎(0265) 72-2256
【営業時間】AM10:00～PM7:00 水曜定休
http://www.valley.ne.jp/~inagaki/

さあ、べんきょうの夏祭り。
来塾先着100名様に ①特製キャラクターうちわ ②増光式夏の過ごし方BOOK プレゼント！
さらに 入会金無料 夏期集中講習 4回無料
個別指導の明光義塾
伊那電東教室 ☎0265-74-2281
駒ヶ根中央教室 ☎0265-82-8551
お問い合せはお近くの明光義塾へ(電話受付時間) 平日・PM2:00～PM6:00、土曜・PM2:00～PM7:30

献血

■7月14日(土)(全血のみ)
○伊那西高等学校
午後1時30分～3時30分
※終了時刻の15分前には受付を済ませていただくようご協力ください。

休日緊急当番医

7月1日

原内科消化器科医院(内・消) 前原区 ☎77-0177
前沢眼科医院(眼) 境区 ☎76-0600
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510

7月8日

たかはし医院(内・小・消)荒井区 ☎71-5121
北原眼科医院(眼) 荒井区 ☎76-9999
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510

7月15日

田中病院 (内・外) 下新田区 ☎78-3555
美和診療所(内・外) 長谷非持 ☎98-2017
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510

7月16日

北原こどもクリニック(小) 境区 ☎74-2236
兼子整形外科医院(整) 山寺区 ☎72-3737

7月22日

松本医院 (内・神) 西町区 ☎72-2292
下條医院(内・小・脳) 手良野口 ☎76-5353
斎藤整形外科医院(整) 中央区 ☎72-2775
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510

7月29日

片桐医院 (内・心) 日影区 ☎72-4072
清水耳鼻咽喉科医院(耳) 荒井区 ☎72-3775
春日医院 (内) 高遠町西高遠 ☎94-2054
※上伊那口腔保健センター ☎78-8510

※歯科は上荒井の上伊那口腔保健センターで、日曜日の午前8時30分から正午の間、診療を行っています。

伊那市携帯サイトでも
休日緊急当番医を
お知らせしています。
http://www.inacity.jp/i/tobanni.html

予防接種

※通知した日に受けることができないときは、対象年齢内ならいつでも同種の接種を実施している他の会場で受けることができます。(対象年齢 BCG…生後6か月未満 三種混合、ポリオ…生後3か月から7歳半未満)

○三種混合(百日ぜき・ジフテリア・破傷風)

		期 日	対象者
▼ 対象地区	伊那竜西、伊那竜東、 西箕輪、西春近、木裏原	7月 5日(木) 7月 9日(月)	【初回】平成18年7月～8月15日生 【初回】平成18年8月16日～9月生
▼ 会 場	伊那市保健センター	7月17日(火) 7月20日(金)	【初回】平成18年10月～11月15日生 【初回】平成18年11月16日～12月生
▼ 対象地区	富県、東春近	7月13日(金)	【初回】平成18年7月～11月生
▼ 会 場	春近郷ふれ愛館		【追加】平成17年6月～7月生
▼ 対象地区	美篤、手良	7月 3日(火)	【初回】平成18年7月～11月生
▼ 会 場	美篤公民館		【追加】平成17年6月～7月生
▼ 対象地区	高遠町、長谷区域	7月19日(木)	【初回】平成18年7月～12月生
▼ 会 場	高遠町保健センター		

○BCG

		期 日	対象者
▼対象地区	旧伊那市区域	7月26日(木)	平成19年4月生
▼会 場	伊那市保健センター		
▼対象地区	高遠町、長谷区域	7月24日(火)	平成19年3月～4月生
▼会 場	高遠町老人福祉センター		

8月の予防接種 三種混合、BCG(日程についてはお問い合わせください)／麻しん風しん(個別接種)

健康の相談

赤ちゃん～大人の健康相談 いつ 毎週火曜日 どこ 富県ふるさと館、美篤公民館、手良公民館、春近郷ふれ愛館、西箕輪公民館、西春近公民館 いつ 7月10日(火) どこ 高遠町保健センター ◎心身の健康等に関する総合相談窓口です。	母乳相談 要予約 いつ 7月 2日(月)・17日(火) どこ 伊那市保健センター ◎母乳に関して、専門助産師が対応します。	育児相談 要予約 いつ 7月 2日(月) どこ 伊那市保健センター ◎発育、発達、子育ての心配事に関して保健師が対応します。	精神保健相談 要予約 いつ 7月26日(木) どこ 伊那保健所 ◎全年齢を対象とした精神保健・アルコールに関する相談。精神科医が対応します。	こころの相談 要予約 いつ 7月 2日(月)・19日(木) どこ 伊那市保健センター ◎乳幼児期、学童、思春期、成人の方の心の心配、悩みに臨床心理士が対応します。	子どもの虐待電話相談 ☎81-7363 いつ 7月 7日(土)・21日(土) 午前10時～午後1時 担 当 大学教員・小児科医師・弁護士・ソーシャルワーカー ◎県看護大学「南信子どもの虐待防止研究会」主宰 http://www.janis.or.jp/users/nopcan04/
--	--	---	---	--	--

こんにちは 保健師です

健康推進課保健係

食中毒に要注意!!

湿度も気温もあがるこの時期は、食中毒が発生しやすいときです。予防に心がけて、食中毒の感染を防ぎましょう。

夏に多い原因は？

食中毒は年間を通じて発生します。特に、湿度や気温が高くなる時期は、細菌によるものが多くなります。

主な細菌の種類

●腸炎ビブリオ ・海水や海泥の中に存在する。 ・海水温度が20度を超えると大量に増殖する。 ・加熱や酸に弱く、真水では生きていけない。	●黄色ぶどう球菌 ・化膿した傷口や人の鼻、皮膚、毛髪などに存在する。 ・菌からつくられる毒素により食中毒が起こる。 ・気温が30～40度で増殖しやすいが、10度以下では毒素をつくらない。
(症状) 腹痛、下痢、発熱、嘔吐など まれに意識障害、しびれなどの重症になることもある。	(症状) 吐き気、嘔吐、下痢、発熱など
●病原性大腸菌 ・人や動物の腸内に存在する。 ・気温が20～40度で増殖しやすい。加熱に弱い。	●サルモネラ ・動物の腸や河川など広く存在する。 ・気温が20～40度で増殖しやすい。加熱に弱い。
(症状) 腹痛、血液を含む下痢、菌の型によっては腎臓障害、脱水など	(症状) 腹痛、下痢、発熱(38度程度以上)など 子どもや高齢者は菌血症など重症になることがある。

食中毒予防のポイント

- ① 生鮮食品は、新鮮なものを選びましょう。
- ② 冷蔵、冷凍食品は、きちんと冷蔵庫、冷凍庫で保存しましょう。
- ③ 調理するときは手洗いをし、清潔なタオルや調理器具を使いましょう。
- ④ 加熱は、しっかりしましょう。生で食べるものは、しっかり洗いましょう。
- ⑤ 盛りつけはきれいなお皿にのせ、長時間放置しないようにしましょう。
- ⑥ 食品を保存するときは、清潔な容器に入れ、再加熱はしっかりしましょう。

細菌の多くは、低温では増殖しにくく加熱に弱いので
食中毒を防ぐために「食材の保存は低温で、調理時はしっかり加熱」することを心がけましょう。

知って 国保医療ガイド 入院した時の医療費等について

医療機関での窓口支払い額が、一定額までとなる場合があります(事前の申請が必要です)

健康推進課国保医療係、【高遠】保健福祉課社会福祉係、【長谷】保健福祉課保健福祉係

70歳以上の方 国民健康保険または老人保健に加入している方 原則として入院費(保険適用のもの)は、一定額までの支払いとなります。 上記のうち、住民税非課税世帯の方 減額証を提示すれば上記の一定額が更に減額されます。 →事前の申請が必要です。 ※減額される額は、前年度所得により異なります。	70歳未満の方 国民健康保険に加入している方 認定証を提示すれば、入院費(保険適用のもの)は一定額までの支払いとなります。 →事前の申請が必要です。 認定証の対象となるのは・・・ 市税の滞納がない方に限られます。 ※認定証を提示しない場合は、「高額療養費」支給の対象となります。
---	--

◆既にお持ちの方も、7月末で期限が切れますので更新手続きが必要です。



ごみQ&A

Q

分別するのに、迷ってしま
います。

A

冊子「ごみ、資源物とのつ
きあい方」の分別早見表を
参考にしてください。生活環境課、
総合支所、各支所の窓口で配
布しています。



シリーズ
消費生活
NO.6

多重債務者が増えています

問 生活環境課消費生活係

多重債務者とは、複数の債権者（クレジットや消費者ローン）に対する債務の返済が困難になった人をいいます。

◆多重債務者にならないために…

必要性を考えて利用しましょう。

高額な商品を購入するときは、よく考えて決めましょう。

契約条件・内容を確認しましょう。

契約書・規約などはよく読みましょう。

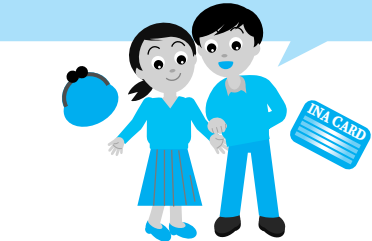
利用限度を定めましょう。

返済で、家計に無理が生じないよう
利用限度額を決めましょう。

利用金額を確認しましょう。

支払日に注意しましょう。

遅れると信用が損なわれ、カードが
使えなくなる場合があります。



カードはきちんと管理しましょう。

紛失したり盗難にあったりした場合は、
すぐにカード会社と警察に届け出て
ください。

借金返済のためのカード利用は厳禁です。

借金の返済のために他社から借り入
れることは絶対に避けてください。

※多重債務、消費生活の相談は、生
活環境課消費生活係までお問い合わせ
ください。
必要に応じて、専門機関（弁護士会・
司法書士会・クレジット相談機関など）
を紹介します。



水の事故に注意しましょう

あなたは人工呼吸などの救命手当はできますか？

いよいよ水に親しむシーズンとなり、ちょっとした油断から「水」
による事故が発生します。子供が一人で立つことが可能にな
った、言葉が理解できるようになったなど、保護者が子育てに
「慣れ」を感じ始めるころに多いようです。

子供が水の近くにいます

保護者は決して目を離さないことが大切です。
浴槽やビニールプールなどでも多くの事故が報告されています。
いざという時のために、救命法を覚えましょう。

○市民の皆さんに覚えていただくための普通救命講習会を開催しています。
ぜひご参加ください。



火災や災害時、同報無線が聞き取れなかつた
場合は伊那消防署テレホンサービスをご
利用ください。

☎76-0119
フリーダイヤル 0120-166-119

市営住宅入居者募集情報

- ◇市営住宅は住宅にお困りの方、
または定住される方にお貸しする
ことを目的としています。
- ◇申込者が複数の場合には抽選
で決定します。
- ◇申し込みにあたっては、所得基準
等の条件があります。詳しくは担
当係までお問い合わせください。

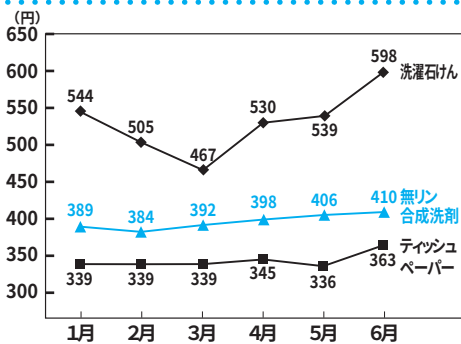
○募集予定住宅（金額は家賃）

・城南町団地	2DK	18,700～31,000円	1戸
・若宮団地	2DK	5,000～8,300円	2戸
・塩供住宅（新築）	3DK	30,000円	1戸
・山室住宅	3DK	25,000円	1戸
・ハイツ瀬戸	3LDK	48,000円	2戸
・小原北住宅	3LDK	48,000円	1戸

※上記以外にも、空き家が出れば募集する場合があります。

○申込受付期間 7月 2日(月)～13日(金)
○抽 選 日 7月18日(水)
○入 居 日 8月 1日(水)

問 監理課公営住宅係
【高遠】建設課監理係
【長谷】建設水道課建設係



消費生活モニターによる 指定品目価格動向調査

洗濯石けん	粉末	1.0kg
無リン合成洗剤	箱入	1.2kg
ティッシュペーパー	400枚入	5箱組

問 生活環境課消費生活係

くらしの情報

こちら消防署!!

問 伊那消防署 ☎72-0119
問 高遠消防署 ☎94-2148

普通救命講習会のお知らせ

伊那消防署 7月7日(土)・8月19日(日)・9月9日(日)
午前9時～午後1時
高遠消防署 9月8日(土)午前9時～午後1時
申込方法など詳しくは、各消防署までお問い合わせください。

広報番組「い～なチャンネル」

■ 伊那ケーブルテレビ1ch

毎週(土)午後6時15分/8時30分
(日)午前10時
午後6時15分/8時30分

長谷CNHでもご覧いただけます

毎週(木)午後3時15分/7時45分/9時45分
(金)午前7時45分/10時15分

番組表

放送日	主な放送内容
6月30日・7月1日	住民税Q&A
7・8日	指定管理者制度
14・15日	食育(学校編)
21・22日	行政改革最前線
28・29日	伊那まつり

※都合により放送内容がかわることがあります。
※市公式ホームページでもご覧になれます。

今月の納税

固定資産税 ……………第2期
国民健康保険税 ……………第2期
7月31日(火)が納期限です。

施設休業案内

ところ	問合せ	7月の休業日	ところ	問合せ	7月の休業日
みはらしファーム	羽広荘 78-6155	20日(金)まで臨時休業(改装工事)	旧井澤家住宅	74-8102	3(火) 10(火) 17(火) 24(火) 31(火)
	みはらしの湯 76-8760	3(火) 17(火) 31(火)	考古資料館	78-6166	2(月) 9(月) 17(火) 23(月) 30(月)
	名人亭 74-1831	5(木) 12(木) 19(木) 26(木)	さくらの湯	94-3118	10(火) 24(火)
	麦の家 74-1833	3(火) 10(火) 17(火) 24(火) 31(火)	高遠さくらホテル	94-2200	年中無休
	工房COO 74-1835	2(月) 4(水) 9(月) 11(水) 18(水)			
	草の家 74-1837	3(火) 5(木) 10(火) 12(木) 17(火)	信州高遠美術館	94-3666	3(火) 10(火) 17(火) 18(水) 24(火)
		19(木) 24(火) 26(木) 31(火)			26(木) 27(金) 31(火)
	トマトの木 74-1801	4(水) 11(水) 17(火) 18(水)	高遠町歴史博物館	94-4444	2(月) 9(月) 17(火) 18(水) 23(月)
					30(月)
専ら	パンや 98-2968	3(火) 10(火) 17(火) 24(火) 31(火)	高遠町民俗資料館	94-4044	4(水) 11(水) 17(火) 18(水) 25(水)
	食事処 野のもの 98-2960	5(木) 12(木) 19(木) 26(木)	入野谷	98-1030	4(水) 11(水) 18(水) 25(水)
	ファームはせ 98-2955	無休	仙流荘	98-2312	3(火) 10(火) 17(火) 24(火)

まほらいな 地球元気村®

参加者募集!

今年で第10回の節目を迎えるまほ伊那地球元気村。

盛りだくさんの野外教室や、思い出に残る記念イベントを開催します。

1泊2日のキャンプをとおして自然と遊び、自然に学びます。

心の底からワクワクできる夏休みをたくさんの仲間と楽しみませんか?



第10回記念イベント 野外教室

- ・スイートコーン収穫体験
- ・すがれ追い
- ・基地づくり教室
- ・MTBツーリング
- ・野だて教室
- ・竹とんぼづくり
- ・木工教室
- ・林道バイクツーリング
- ・野外絵本ライブ など

ナイトコンサート

**8月18日(土)
19日(日)**

詳しくは観光課まで
お問い合わせください

**7月中旬から
参加申込開始!**

会場:鳩吹公園

問 観光課観光係

**さあ、みんなで
この指と〜まれ**



優遇王

我が家の味方、
優遇王、あつむる。

「三大疾病保障」・
「長期継続入院保障」付
住宅ローンもご用意

さらに
選びやすくなった。

J A 上伊那 ローンセンター
☎0120-972-677 (JA上伊那本所向かい)
<http://www.je-kamiina.iijan.or.jp/>

住宅ローンなら、
まずJAで
ご相談ください。

ビジネス社会に役立つ技能と実力を養成

少人数制 資格・就職に強い
体験入学 毎月第2土曜日

- | 専門課程 (高卒以上) 昼間部 | |
|-----------------|-----|
| ■情報経理コース | 2年制 |
| ■パソコンエンジニアコース | 2年制 |
| ■医療秘書コース | 2年制 |
| ■ITビジネスコース | 1年制 |

社会人対象 **チケット制**
パソコン教室 **個別指導**

- | | |
|--------|-------------------------|
| 初心者講座 | パソコンに触ったことがない方でも安心 |
| ビジネス講座 | ワード、エクセル、パワーポイント、アクセス 等 |
| 検定対策講座 | MOS、日商PC、P検、初級シスアド 等 |
| 趣味講座 | デジタル活用、ハガキ作成、ホームページ作成 等 |
- 主任講師: マイクロソフトオフィシャルトレーナー

学校法人 三沢学園 **伊那ビジネス学校**
※詳細は問い合わせて下さい
☎0120-76-2260
TEL.0265-76-2260
www.cio.ne.jp/home/ibs

※有料広告の申し込みは、(株)アド・プランニングまでお問い合わせください。 ☎76-5141

まいな

2007(平成19年)
No.16

PRINTED WITH
SOY INK

100

「市報いな」は古紙配合率100%再生紙と大豆油インキを使用しています。

発行 長野県伊那市 ☎3968617 伊那市伊那部3050番地
編集 総務部秘書広報課 ☎0265(4111) 印刷 (株)ブリリア ナカヤマ